

世田谷スタイル

世田谷



ユニバーサルデザイン
普及啓発キャラクター
「せたっち」

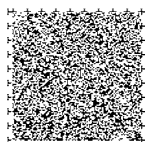


第3号
FREE

ご自由にお持ちください!

せたがや
ゆーでいー
すたいる

世田谷から発信する
ユニバーサルデザインのある
暮らしマガジン



世田谷UDスタイル 第3号

平成29年3月現在

ゆるっとウォーク Rambling & Walking Map SEIJO,SETAGAYA



成城

このモデルコースは、ユニバーサルデザインの視点で多くの方がまちを楽しく散策するために、区民参加で実際に歩いて作成したものです。

地域の
特徴コース
の見所

野川と仙川に囲まれた成城のまちは、大正末期より成城学園とともに開発されましたが、その周囲の産線(がいせん)にはみどり豊かな自然がたくさん残っています。まちと自然の両方を満喫することができるコースを3つ設定してあります。

ユニバーサルデザイン
普及啓発キャラクター 「せたっち」

◆ビジターセンター◆
ネイチャー関連展示や資料が置いてあり、ひと休みすることもできます。

◆成城四丁目発明の社 市民緑地付近◆
産線の上部と下部で異なる雰囲気や、丁寧に手入れされてきたマツやコナラなど、天を仰ぐような大木も見どころの産線の庭園です。

◆みんなの森◆
「はらっぱ」や「材木チップ」の広場があり、足裏の感触で大地を感じられる場所です。

◆成城五丁目猪股庭園◆
主屋は、文化勲章を受章した建築家・吉田五十八氏の設計によるもので、内部に吉田流と言われる近代数寄屋の特徴が随所に見られます。スロープでアクセスできます。

◆野川◆
清流のエメラルドと言われるカワセミが見られることもあります。

◆みつ池周辺◆
湧き水の音や、ひんやりした空気を満喫できます。

◆電車からの眺め◆
車窓から、歩いてきた産線を眺めることができます。

◆なかんだの坂、どんぐり坂◆
産線の上と下を結ぶ坂。なかんだの坂は細長い坂道で山野草の生えている市民緑地が途中にあります。どんぐり坂は階段状で、山登り気分になります。

◆成城三丁目こもれびの庭市民緑地◆
心地良い風を感じるエコガーデンです。

◆清川泰次記念ギャラリー◆
画家の住居兼アトリエを改装したギャラリーです。白い建物がまち歩きが目印になります。観覧は有料です。

◆明正公園◆
鉄棒などの懐かしい遊具があります。

◆成城三丁目緑地◆
みどりあふれる産線の緑地です。台地のすと斜面地のそれぞれを探検できます。季節の草花や昆虫にも出会えます。トイレは「エコトイレ」です。

◆都立祖師谷公園◆
手入れされた様々な植物を、観察したり触れたりすることができます。

◆せたがやくるりん(バス)◆
バス停でひと休みしたら、バス(低床バス)で戻ることもできます。

◆さくら橋◆
橋の上から、桜並木の眺めを堪能できます。鳥や魚を間近に観察できます。耳をすませばせせらぎが聞こえます。

◆清川泰次記念ギャラリー◆
画家の住居兼アトリエを改装したギャラリーです。白い建物がまち歩きが目印になります。観覧は有料です。

凡例

- 崖線堪能コース
- 閑静な住宅地コース
- 仙川せせらぎコース
- くるりんバス
- ①五感ポイント
- ②ゆるっとポイント(待ち合わせ/休憩)
- ③だれでも安心ポイント(トイレ)
- ベンチ
- トイレ
- 多機能トイレ
- オストメイト
- 乳幼児施設
- 信号
- 横断注意
- 並木
- バス停
- 桜
- 坂道
- 階段
- 国分寺産線

世田谷区の取組み

「手すりがついて笑顔が増えた」改修助成をしています

オーナーの田名さんは、ご自宅とアパートを改修して、どなたでも訪問できる「みんなの家」として開放しています。その一角にあるパン屋さんに素敵な黄色の手すりがつきました。

入口前に2段の段差があり、来られる方が苦勞してしていることがあり、区の助成金を活用しておしゃれな黄色い手すりをつけられました。この建物の名前は「笑恵館」。

お客さんの笑顔が増えたそうです。

オーナーの
たなゆめこ
田名夢子さん



設置された黄色い手すり

笑恵館について

HP <http://shokeikan.com> アクセス 小田急小田原線 祖師ヶ谷大蔵駅(徒歩4分)

改修助成について

世田谷区ユニバーサルデザイン改修助成

「区民のみなさんと一緒に小学校へ」出張講座をしています

小学校、大学など様々な場面へ区民サポーターや区の職員がお伺いして、ユニバーサルデザインの出張講座を実施しています。

【区民サポーターからの声】

以前、私が担当した出張講座を受講した小学生が、世田谷線で照れくさそうな仕草でチョコと挨拶をし、2駅先で別れる際も「さよなら!」と車内から笑顔で手を振ってくれました。私は、僅かな話をただけでしたが、地域社会での子どもたちの距離が近くなったことに、嬉しく思いました。その場をいただいたことに感謝します。



かやのたつふみ
茅野建文さん



UDと一緒に
広めよう!

絆をつくる「メール便 世田谷UDスタイル」を配信中

世田谷区で取り組むユニバーサルデザインのまちづくりを多くの方々に広めていくために、一緒に取り組んでいただける方へ向けて、メール便 世田谷UDスタイルを配信しています。今年度は、出張講座のサポーター募集やワークショップ、UD検討会の案内など様々な情報をお届けしました。メール便の登録を希望される方は、まずは都市デザイン課までご一報ください。

都市デザイン課 メール便担当あて SEA02092@mb.city.setagaya.tokyo.jp



出張講座の後に記念撮影



世田谷UDスタイル 第3号 —— 平成29年(2017年)3月 発行
世田谷区 都市整備政策部 都市デザイン課
連絡先: 〒154-8504 世田谷区世田谷4-21-27
電話: 03-5432-2038 / FAX: 03-5432-3084
メール: SEA02092@mb.city.setagaya.tokyo.jp
ホームページ: [世田谷区 ユニバーサルデザイン](#)

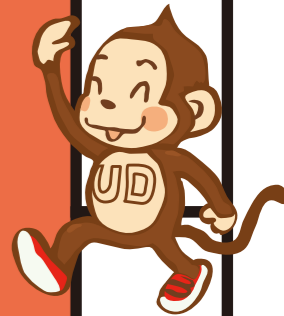
編集協力 株式会社アークポイント
有限会社プレイス
デザイン カタヤナギユウイチ

広報印刷物登録番号
No.1458

「ゆるっと」すれば

特集

歩ける! みんなでスポーツできる!



「ウォーキングやスポーツの目的は？」
まちや公園では、ウォーキングをしている人の姿をよく見かけます。また、区内の施設では様々なスポーツが行われています。人は健康のため、ストレス解消のため、体力向上のためなど、それぞれの目的でスポーツをしたり、ウォーキングをしたりします。そこで、目的は違っても、みんなで楽しくスポーツできたらどうでしょう。



ゆるっと スポーツ

多くの人がまちを快適に利用できるための工夫や配慮を、自分自身の日常の暮らしに取り入れ実践していくことが「世田谷UDスタイル」です。様々なスタイルをこの冊子では紹介しています。

「世田谷UDスタイル」とは

第3号の内容

- 03 「ゆるっと」すればみんなで歩ける! スポーツできる!
- 04 05 ゆるっとスポーツ みんなが楽しいと、とっても楽しい!
- 06 07 「スポーツとUDまちづくり」
- 08 09 ゆるっとウォーク成城 五感がひらく、自然を感じるまち歩き
- 10 “ゆるっとウォーク”ができるまで
- 11 世田谷区の取組み



ゆるっとウォーク

キーワードは「ゆるっと」
 誰もが自分の体力に合わせて、みんなでスポーツができたならどんな感じでしょうか。
 今回のUDスタイルでは、「ウォーキングやスポーツを「みんなで取り組む」《ユニバーサルデザイン》と考えました。そして、みんなで一緒に取り組むキーワードとして、「ゆるっと」という言葉をつけました。

ゆるっとやってみる
 平成28年度は、2回にわたって「ゆるっと」するワークショップを開催しました。様々な立場から、たくさんの方々が参加があり、期待以上の気づきがありました。「世田谷UDスタイル」第3号では、このワークショップの様子を紹介し、ユニバーサルデザインについて考えます。

UD(ユニバーサルデザイン)とは
 年齢、性別、国籍、能力等に関わらず、できるだけ多くの方が利用しやすい生活環境にするという考え方です。

“ゆるっとウォーク”ができるまで

平成28年

7月2日

第1回「世田谷UDゼミ」開催

今年度の世田谷UDゼミは、昨年度のゼミを受講された方々を対象に、そこで学んだことを活かし、UDまちづくりの実践編として開催。そこで、9月に行う「ゆるっとウォーク」のスタッフとして関わっていただくため、企画に挑戦。様々な立場の方が参加できるウォーキングイベントにするため、下見をしながら、どんな配慮があればいいかを考えました。



9月3日

ゆるっとウォーク成城 第2回「世田谷UDゼミ」同時開催

第2回目のゼミ生は、「ゆるっとウォーク成城」を運営するスタッフとして活躍しました。イベントに参加された、子どもや学生、初めて参加された車いす使用者の方などから様々な感想や意見を聞き、さらにUDの視点を追加したウォーキングマップのアイデアを出し合いました。



10月6日

第3回「世田谷UDゼミ」開催

第3回目は、砧(成城)以外の4地域(世田谷、北沢、玉川、烏山)の「ゆるっとウォークマップ」をつくるためのコースづくりを考えました。その後、4地域それぞれ現地を確認。ゆるっとウォーク成城の経験を活かして、多くの人を楽しめるコース(マップ)づくりのための資源さがしやポイント確認を行いました。



10月18日 北沢地域



11月1日 烏山地域



11月14日 世田谷地域



11月14日 玉川地域



裏表紙に、ゆるっとウォーク成城のマップを掲載しています。他の4つの地域のマップは [世田谷区 ユニバーサルデザインライブラリー\(これまでの取組\)](#) [検索](#) [「ユニバーサルデザイン環境整備推進地区おすすめマップ」](#)を是非ご覧ください。



成城の魅力を感じながら、車いすを使っている人や子ども連れでも楽しめる2~3km程のまち歩きをしました。

水辺

生き物を発見。
（タイサギ、カワセミ、カルガモの親子）



水面の反射が眩しい。せせらぎが聞こえる。



崖線をくだる。サクサクと落ち葉の音がする。思わず深呼吸。時々、鳥の声、虫の声も聞こえる。

崖線

① 分岐ルートづくり
車いすを使っている人やベビーカーの人も一緒に歩けるよう、段差のないルートもつくりました。

② 待ちスポットづくり
歩く速さが違う人がいても大丈夫なように、待っても飽きずに過ごせるポイントで待ち合わせをしました。

ゆるっとウォーク
コースづくりのコツ

風

川の上を風が通り抜ける。気持ちがいい日。



みつ池の前でひと休み。ひんやりした空気を堪能できる。

とっても楽しい!

ゆるっとスポーツ

ゆるっとスポーツ
2016.11.12

体験したのは「インディアカ」
「スポーツ吹矢」「簡単ゴールボール」など。
参加者は、車いすを使用している人
視覚に障害のある人、聴覚に障害がある人
子ども、高齢の方などなど。
みんなでゆるっとやってみました!

インディアカ

羽根のついた特殊なボールを手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツ。大きな羽根がボールのスピードを緩和するため、「だれでも」「どこでも」多くの方が容易にプレイできます。



車いすを使っている人や子どもと一緒に楽しく遊べたよ

ボールを打ち合うにも
様々な工夫があって、みんなで
考えながら試してみるのが、とっても楽しかった!

視覚に障害がある人は、サーブ専門プレイヤーでいこう!



ハンドアーチェリー

ダーツのような的当て。ピンを投げられない人には、専用の補助具もあります。

手のひらで打つのが難しい人は、手の甲で打てないかな?



ゲームボード

自分でルールを決めて遊べる木製ゲームボードも体験できました。



そこにいる参加者全員が
どうやったら
楽しめるかを工夫する。
それが「ゆるっと」!

ちょっとした手助けで
できたよ!

みんなが楽しいと、

スポーツ吹矢

腹式呼吸をベースにした呼吸法や精神集中などにより、健康づくりにもつながる気軽に楽しめるスポーツです。

小さな子どもは、一番前へ。聴覚に障害がある人も楽しく参加できたよ

筒を支えてくれる？
個人のゲームだけど
コンビネーションが大切

簡単ゴールボール

パラリンピック種目「ゴールボール」を参考にしたゲームです。アイマスクをして鈴の入ったボールを転がし、相手のゴールを狙って得点を競います。

車いすからおいてボールが届く位置まで前進。体が倒れないように支えていてね

子どもは
ボール遊びが上手!

参加者の感想

- どのスポーツも、初めてなのにすぐにみんなと一緒に遊べて、とても楽しかったわ。
- 自分だけができてもつまらない。みんなができるようになることが、楽しさの秘訣!

勝ち負けを超えて
楽しかったかどうか。
みんなで遊ぶ。それが
「ゆるっとスポーツ」だね。

自然が豊かな景色を堪能しながら、時には立ち止まりながら、ゆるっと歩いてみました(裏表紙に、この時歩いたマップを掲載しています)。

みどり



花の咲く木が続く。早く歩くのがもったいない散歩道。

大木のざわめきは迫力がある。

色とりどりの草花。

歴史



祖師谷観音堂の境内。心が落ち着くひととき。

個人のお庭を「一般公開している「成城三丁目」もれびの庭市民緑地」

「スポーツと UDまちづくり」



パドルを使っただけのパフォーマンスもありました

す わ ま さ あ き 諏訪正晃さん

2016パラカヌー世界選手権
7位(ヴァー種目)
江東区区役所職員

「みんなで水辺を楽しもう!」と題して、パラカヌーから広がるまちづくりについてお話いただきました。

ラカヌーで、それはそれでとても素晴らしいものですが、目指しているのは、誰もが楽しめる水辺をつくることです。カヌーの楽しさをみんなに知ってもらいたい、そのために、視覚や聴覚など多様な特性の障害がある人でも楽しめる体験会を企画したく思います。工夫次第で、いろんな人が気軽に水辺のスポーツを楽しめます。是非みなさんも遊びにきてください。



パラカヌー
(パラリンピックカヌー)とは?

200mのスプリント競技。障害の程度によってL1(A)(胴体が動かせず肩の機能だけでこぐことができる)、L2(TA)(胴体と腕を使ってこぐことができる)、L3(LTA)(足、胴体、腕を使うことができ、力を入れて踏ん張るまたは腰かけて艇を操作できる)の3クラスに分かれます。種目は2種。

カヤック:
両端にブレード(水かき)のついたパドル(櫂)を左右交互にこぎながら艇を進める。
ヴァー(アウトリガーカヌー):
本体の横にバランスをとるための浮き具がついている艇で、左右どちらか片方のみをこぎながら艇を進める。

江東区の造園技術職員として、水辺の環境整備に元々興味を持っていました。誰もが水辺に親しめるにはどうするか考えている時に、種目としてカヌーの存在を知りました。自分でも早速体験してみたところ、奥が深く、たくさんトレーニングをするようになりました。そして、今年の5月のパラカヌー世界選手権では第7位に入賞することができました。私が取り組んでいるのは競技としてのパ

さ と う き ょ う こ 佐藤京子さん

アテネパラリンピック投てき銀メダリスト
車いす空手暦2年

「工夫次第でゆるっとスポーツ!」と題して、子どもも通う空手教室での出来事をお話いただきました。

アテネパラリンピックの投てき種目で銀メダルを取ることができて、スポーツの素晴らしさを実感しました。その後、事故で身体がさらに動きにくくなって、取り組めるスポーツは何かと考え、昔、関心を持った空手をやってよと思いました。車いすでも空手ができるという流派の先生に聞いたところ「車いすの人には教えたことがないけど、ぜひ一緒にできることを考えましょう」とおっしゃっていただきました。それからの稽古では、車いすでもできることを先生と一つ一つ模索しながら技を磨



車いす空手とは?

「生涯空手」の理念のもと、リハビリテーションが必要な方、肢体不自由者であっても、空手の楽しさや意義を感じることができ、また、障害者と健常者が同じ舞台の上で技を磨き、相対することができる競技。



介助犬のニコルも同席しました

いています。すばらしいのは、道場に通う子どもたちが、私にも稽古ができるようにスロープを出したり、競い合っ手伝ってくれること。今ではそれがあたりまえになっています。自分が動くことで、少しずつスポーツをする環境ができてくるのがとても楽しいです。

インディアカをやってみたくになったら

問い合わせ先 東京都インディアカ協会
電話 042-673-4044

スポーツ吹矢をやってみたくになったら

問い合わせ先 世田谷区スポーツ吹矢協会
電話 090-2531-5520 担当 高島 武

ゴールボールに関心をもったら

問い合わせ先 東京都ゴールボール連絡協議会
メール goalballtokyo@gmail.com
ホームページ http://goalballtokyo.wixsite.com/goalball

ハンドアーチェリーをやってみたくになったら

問い合わせ先 (一般社団法人)全国肢体不自由児者
父母の会連合会
電話 03-3971-3666 担当 瀧口 智晴
メール takiguchi@zenshiren.or.jp
ホームページ https://www.zenshiren.or.jp

ゲームボードを見たいと思ったら

問い合わせ先 アトリエSUSU
担当 久保 進
susu-kubo@wc4.so-net.ne.jp



スティックボール

視覚に障害のある高齢者が集まって、気軽に楽しんでいるスポーツがあると聞いて、訪ねました。

- ・ゲートボールのスティックを使ってボールを打ち、1列に並んだピンを倒して、その本数を競うゲームです。
- ・ピンの色によって、倒れにくさと点数が違います。

問い合わせ先
NPO 世田谷区視力障害者福祉協会
「スティックボール あゆみ」
担当 梅崎 電話 080-1108-8689



ボールをうまく打っても、必ずしもピンが倒れるわけではないんです。だから、だれが勝つかわからないので、初心者でも参加できて、みんなで一緒に楽しく遊べます。

